

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И САМОЧУВСТВИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Потапова Елена Александровна, Земляной Дмитрий Алексеевич, Кондратьев Глеб Валентинович

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. 194100, Санкт-Петербург, ул. Литовская, д. 2

контактный E-mail: potapova.doc@yandex.ru

Ключевые слова: дистанционное обучение; режим дня; зрительная нагрузка; гаджеты; физическая активность.

Введение. Распространение COVID-19 в марте 2020 привело к введению целого ряда противоэпидемических мероприятий, среди которых одним из самых значимых оказался переход на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий («дистанционный» формат). Его реализация была пролонгирована в подавляющем большинстве ВУЗов и на осенний семестр 2020–2021 учебного года. Учебная деятельность в 2021 году, как правило, проводилась в «смешанном» формате: лекции — с применением дистанционных технологий, а практические занятия — непосредственно в контакте с преподавателем.

Цель исследования. Оценить, каким образом менялся образ жизни студентов, организация ими учебной деятельности, а также взаимосвязь этих параметров с физическим и эмоциональным состоянием студентов, в зависимости от формата (дистанционного или смешанного) обучения.

Материалы исследования. Исследование проходило в два этапа: в период октября-ноября 2020 года (дистанционный формат) и в течение октября-ноября 2021 года (смешанный формат). Студентам предлагалось оценивать отдельные параметры своей жизнедеятельности в течение недели, а также оценить своё физическое и эмоциональное самочувствие.

В исследовании приняло участие 426 студентов (189 на 1 этапе, 237 — на 2-м), обучающихся в медицинских ВУЗах Санкт-Петербурга, из них — 360 девушек (84,5%) и 66 — юношей (15,5%). Возрастной диапазон респондентов: от 17 до 27 лет ($M=20,81$; $SD=2,1$).

Статистический анализ производился с помощью SPSS 23.0. Для выявления значимых расхождений использовали критерий Хи-квадрат Пирсона.

Результаты. Выявлено, что для большинства обучающихся характерны значительные отклонения от рекомендуемых параметров в организации жизнедеятельности вне зависимости от условий обучения [2–4]. Тем не менее, специфика образа жизни студентов при различных условиях обучения прослеживается.

Так, продолжительность сна менее 7 часов в период «дистанционного» обучения отметила половина (51,3%) респондентов, а после возврата на «смешанный» формат — уже 84,5%, что связано с затратами времени на дорогу (от 10 минут до 2,5 часов; $M=67,5 \pm 32,8$).

В период «дистанционного» обучения, по мнению большинства студентов (68,3%), их рацион был сбалансирован и разнообразен, при возобновлении традиционного обучения только 37,6% смогли охарактеризовать своё питание данным образом. Количество тех, кто не успевает полноценно поесть и обходится случайными перекусами, вырос с 23,8% до 37,1%. Снизилась и регулярность приемов пищи — с 52,4% до 35%. Ранее проведенный анализ показал, что у студентов, проживающих в период дистанционного обучения с родителями, рацион питания более разнообразный и соблюдается регулярность приема пищи [2–4].

В условиях очного обучения предоставлены все условия для осуществления полноценных занятий физкультурой. Однако количество студентов, отметивших, что в их жизни нет иной физической активности, вырос с 27,5% до 36,7% (по сравнению с «дистанционным» перио-

дом), и снизился процент учащихся с регулярными полноценными тренировками (с 23,3% до 14,3%).

Оценивая своё физическое состояние, положительный эффект при переходе на «дистант» отметили 17,5% респондентов, при возвращении к традиционному обучению — 24,9%.

Ежедневная учебная нагрузка (занятия и самоподготовка) не претерпела существенных изменений при переходе с одного формата обучения на другой и составила 7 ± 2 часа.

При переходе к «смешанному» формату обучения прослеживается выраженная тенденция к снижению продолжительность использования для обучения электронных устройств. Экранное время в учебных целях в период «дистанционного» обучения в среднем составляло 8–10 часов, при очном обучении оно сократилось до 5–7 часов ($p=0,008$). Выявлены статистически значимые различия в длительности работы с гаджетами в зависимости от курса обучения ($p=0,037$).

Оценка студентами имеющихся у них вредных привычек не претерпела существенных изменений: на каждом этапе исследования не имели ни одной вредной привычки 3%, 72,3% — указали «залипание» в социальных сетях, каждый второй (50,3%) — пристрастие к фаст-фуду. Курение как вредную привычку отметил каждый пятый (19,7%) респондент.

Оценивая свое эмоциональное состояние в период дистанционного обучения, 32,3% отметили его ухудшение, 23,3% заметили улучшение эмоционального состояния в указанный период. При возвращении к очной форме обучения улучшение заметили 26,6%, тогда как об ухудшении эмоционального состояния заявили 34,6%.

Полученные данные согласуются с уже опубликованными исследованиями о влиянии различных форм обучения на жизнедеятельность и учебный процесс студентов [1, 5].

Выводы. В результате проведенного исследования получена новая информация о специфике жизнедеятельности студентов медицинских вузов при различных формах обучения.

Установлено, что вне зависимости от формы обучения, для учащейся молодежи характерны такие отклонения от гигиенических стандартов как: несбалансированность рациона питания, депривация сна, наличие вредных привычек

Также были выявлены специфичные «погрешности» для периода самоизоляции: значительное снижение двигательной активности, увеличение времени использования гаджетов, ограничение социального взаимодействия.

Литература:

1. Иванов Д.О., Александрович Ю.С., Орел В.И., Эсауленко Е.В., Новак К.Е., Дитковская Л.В., Басина В.В. Пандемия коронавирусной инфекции: вызов высшему медицинскому образованию и реагирование. Педиатр. 2020; 11(3): 5-12. doi: 10.17816/PED1135-12.
2. Потапова Е.А., Земляной Д.А., Кондратьев Г.В. Особенности жизнедеятельности и самочувствия студентов медицинских вузов в период дистанционного обучения во время эпидемии COVID-19. Психологическая наука и образование. 2021; 26(3):70-81. <https://doi.org/10.17759/pse.2021260304>.
3. Земляной Д.А., Потапова Е.А. Влияние дистанционных технологий на образ жизни и здоровье обучающихся в медицинском вузе. Медицина и организация здравоохранения. 2021; 6(1):35-42.
4. Земляной Д.А., Потапова Е.А., Александрович И.В., Механтьева Л.Е., Ильичев В.П. Образ жизни и самочувствие студентов медицинских специальностей в период дистанционного обучения в зависимости от условий проживания. Профилактическая медицина. 2022;25(3):47-55. <https://doi.org/10.17116/profmed20222503147>
5. Неврюев А.Н., Сычев О.А., Сариева И.Р. Связь отношения к дистанционному обучению студентов с отчуждением от учебы и эмоциональным выгоранием // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 1. С. 136–146. doi:10.17759/pse.2022270111